

水域安全課程 家長通知說明

親愛的家長您好：

為深化澎湖學子真正擁有親海、近海的基礎能力，真正降低青少年戶外活動意外風險，本學期游泳課程將與海洋公民基金會以及光合作用戶外探索學校合作，結合水域安全知能技巧學習與課後問卷填寫建構學習成效；課程中從發現學生對水的恐懼，到給予學生正確的觀念與風險管理知識，並且教導重要開放水域自救技巧。

期待讓學生透過理解自己的極限，依照能力逐步參與未來校內海洋文化課程學習；並且能強化進入海洋（開放水域）的能力。

課程時間：高一每班兩週，每週一次2節課，共約3小時

課程人員：班級學生、體育課教師、水域安全教師、合格救生員

課程地點：縣立泳池

課程安全：

1.每次課程皆安排救生員協同。

2.水域安全授課教師皆有合格緊急救護技術員EMT-1或野外地區緊急救護協會認可之野外急救員資格。

課程裝備：

- 課程需身穿泳衣褲，外著一套長袖日常衣褲下水。課程時間寶貴，請先在學校完成更衣程序（包含隱形眼鏡更換），至課程地點會直接開始進行課程
- 攜帶一套乾衣、毛巾、飲水、拖鞋、薄外套（視個人情況所需）、塑膠袋（裝濕衣服）、小背包。
- 如有心血管疾病者，請主動告知課程教師，並請攜帶常備藥物
- 此次為正式課程，除有個人身體健康因素（含女生生理期）不能下水外，皆需下水學習參與；邀請家長與教師鼓勵學生實際下水學習，指導員也會視情況讓不擅泳學生選擇全程穿著救生衣進行課程。

課程內容：

第一週：

救生衣使用與身體控制	1.救生衣正確穿著與檢查 2.身體控制：仰漂、俯臥、俯臥轉仰漂、仰漂轉俯臥、立姿停留、水中聽聲辨位並且用手協助身體360度控向 3.著救生衣游泳50公尺
------------	--

溺水者樣貌辨識 開放水域救援安全準則 與風險素養	1. 溺水者樣貌辨識 (The Drowning look like) 2. 救援安全順序：強調自己的安全最重要，不貿然下水救援，實施救溺五步---叫叫伸拋划 註：自己安全、夥伴安全、公眾安全、溺者安全 (4P：personal>partner>public>patient) 3. 救援守則：直接徵求學生一起操作示範 # 救溺五步：叫叫伸拋划 # 岸上優於下水 # 器材優於徒手 # 團隊優於個人
--------------------------------	--

第二週：

仰漂	1. 仰漂目的說明：爭取呼吸與待援時間、節省體力並協助自己保持冷靜 2. 仰漂示範 3. 仰漂動作要領說明： 氣體保存、身體姿勢、仰漂轉站立 4. 實際練習
意外落水的應變與自救 (可著救生衣練習)	1. 學習目的討論：多數溺水意外都是非自願落水時發生，並且在無預警意外落水時用適切方式應變與自救待援 2. 結合仰漂動作要領使用 3. 朝岸上游泳或持續仰漂大聲求救待援 4. 實際練習